Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Кореновский политехнический техникум»

**Конспект урока по баскетболу**

Составил: преподаватель физической культуры

Авдеенко Наталья Александровна

2017

**Тема урока:** Совершенствование техники ранее изученного материала по баскетболу игровым методом.

**Цель урока:** повторить и закрепить ранее изученный материал по баскетболу.

**Задачи урока:**

1. Совершенствование техники владения, ведения мяча и броска в кольцо.

2. Формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц.

3. Воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства товарищества.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:**мяч баскетбольный, обруч (6 шт.).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Время** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | **Подготовительная** | 10 мин. | Построение в одну шеренгу, проверка наличия спортивной формы, количественного состава группы.  Построение в колонну по одному. Следить за правильной осанкой, положением рук и постановкой ног.  Группа передвигается в колонну по одному. Следить за правильной постановкой стоп при выполнении задания.  Построение в одну шеренгу по периметру зала. Форма организации – фронтальная, способ выполнения - одновременный. Преподаватель располагается в центре зала. Обратить внимание на интервал – руки в стороны, на осанку при выполнении упражнения. Следить за положением рук. |
|  | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока | 1 мин. |
|  | 2. Ходьба:  - на носках;  - на внешнем своде стопы  - перекатом с пятки на носок. | 1 мин. |
|  | 3. Бег:  - равномерный;  - спиной вперед;  - приставными шагами левым и правым боком; | 3 мин. |
|  | 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте:  1) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы влево; 2 – то же вправо; 3 – то же вперед; 4 – то же назад.  2) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 – вращение головой в левую сторону; 5-8 – то же в правую сторону.  3) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.  1 – руки к плечам; 2 – руки вверх, встать на носки; 3 – руки к плечам; 4 – и. п.  4) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – сжать пальцы в кулак; 2 – разжать; 3 - сжать пальцы в кулак; 4 – разжать.  5) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 – вращение кистями вперед; 5-8 – то же назад.  6) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 – вращение предплечьями вперед; 5-8 – то же назад.  7) И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 – вращение плечами вперед; 5-8 – то же назад.  8) И.п. – левая рука вверху, правая внизу. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.  9) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-2 – два наклона туловища влево, правая рука над головой; 3-4 – то же вправо, левая рука над головой.  10) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.  1 – наклон туловища к левой ноге; 2 – то же в середину; 3 – то же к правой ноге; 4 – и. п. | 5 мин. |
| **II** | **Основная.** | 27 мин. | Из колонны по одному группа перестроить в колонну по три с интервалом 2 м. Форма организации – поочередная, способ выполнения – одновременно несколькими обучающимися. Обучающиеся в первой шеренге начинают упражнение по свистку преподавателя. После выполнения упражнения обучающиеся строятся в колонну по три на другой стороне зала. Следить за правильной постановкой стоп при выполнении беговых упражнений, положением рук.  Форма организации – поочередная, способ выполнения – одновременно несколькими обучающимися. Напомнить технику ведения мяча. Обратить внимание на постановку стоп при выполнении баскетбольных передвижений.  Обучающиеся обегают стойку и возвращаются на исходную позицию, мяч передают из рук в руки.  ИТП примерно должен быть 150 ударов в минуту.  Форма организации – игровая. Упражнение выполняют на дистанции 20 м туда и обратно, обегая стойку. Обеспечить музыкальное сопровождение эстафет. |
|  | 1. Беговые и прыжковые упражнения:  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени;  - приставными шагами левым и правым боком;  - спиной вперед;  - прыжки на левой и правой ноге;  - стартовый разгон из положения прыжки на месте на двух ногах. | 3 мин. |
|  | 2. Специальные баскетбольные упражнения:  - ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом;  - ведение мяча правой и левой рукой по прямой бегом;  - ведение с изменением направления движения. | 3 мин. |
|  | 3. Измерение индивидуального тренировочного пульса (ИТП) | 1 мин. |
|  | 4. Эстафеты:  1) придумать название и девиз своей команды;  2) принеси обувь своего товарища;  3) бег с двумя мячами – класть по мячу в каждый обруч – обежать стойку – собрать мячи из обручей;  4) ведение мяча по прямой правой рукой до стойки – обратно левой рукой;  5) ведение мяча с изменением направления между обручей;  6) ведение мяча обручем;  7) прыжки на двух ногах с мячом между ног – обратно гладким бегом;  8) бросок мяча в кольцо командой по очереди за 30 сек.(подсчитывается количество попаданий). | 20 мин. |
| **III** | **Заключительная.** | 3 мин. | Победители пробегают один круг под аплодисменты участников эстафет.  Построение в одну шеренгу. Домашнее задание: повторить правила игры в баскетбол. Поворот направо, выход из зала. |
|  | 1. Награждение победителей эстафет. | 1 мин. |
|  | 2. Построение, подведение итогов урока. | 2 мин. |